అందరికి నమస్కారం . నా పేరు వంజరీ వినీల్ . నేను 2020 లో ధ్యానంలోకి వచ్చినా ఒక్క ఎడాది తరువతా క్రమం క్రమంగా సాధన చేయడం తగ్గింది . కొన్నీ నెలలకు పుర్తిగా మానేయడం జరిగింది .

2024 - మే నేలలో మళ్లి ధ్యానం మొదలు పెట్టడం జరిగించి . ఒక నేల రోజుల పైగానే నేను ధ్యానం చెయ్యడం జరిగింది , ఇంకా చేస్తున్నాను. ఈ నేల రోజుల్లో నాలో, నా ప్రవర్తనలో కొన్ని మార్తులు జరిగేయి .

(1) ధ్యానానికి ముందు నాకు కాలేజీ ఉంటే ఉ : 6 లేదా 7 గంటలకు ,కాలేజీ లేకపోతే 9 లేదా 10 గంటలకు నిద్ర లేచేవాడిని .

ధ్యానానికి తరువాత ఉ 3 లేదా 3:30 గంటలకు లేచి స్నానం చేసి ధ్యానం చేస్తున్నాను.

(2) ధ్యానానికి ముందు ధన సంపాదన మీద ధ్యాస వుండేది .కాలేజీలో చదువుతున్నా, ఇంటి నుండి తెచ్చుకున్న డబ్బులను ఆదా చేసి స్టాక్ మార్కెట్ లో పెట్టడం, నాకు ఉన్న సమయాన్ని ,ఈ ధన సంపాదన , ధన ఆదా , మనీ మ్యానేజ్మెంట్ (money management) కీ సంబందించిన విడియోలు చూడటం చేసే వాడిని.

ధ్యానానికి తరువాత జ్ఞాన సంపాదన మీద ధ్యాస ఉంది .జ్ఞానానికి సంబందించిన విడియోలు చూడటం, ఆధ్యాత్మిక సంబంధమైన పుస్తకాలు చదవటం .వీటి కోసం నా సమయాన్ని వెచ్చిస్తున్నాను.

(3) ధ్యానానికి ముందు సెలువు వున్న రోజు ఎక్కువ సమయం Instagram reels లేదా Youtube short చూస్తువుండేవాన్ని , అర్థం పర్థం లేనటువంటి ,పనికి రానటువంటి reels చూస్తువుండేవాన్ని , అపుడపుడు రోజులో 12 గంటలదాక చూసేవాడిని.

ధ్యానం తర్వాత చాలా తగ్గించాను, గంట లేద రెండు గంటలు reels చూస్తున్నారు, ఆ గంటలో కూడా ధ్యానానికి , ఆత్మ జ్ఞానపరమైన reels కూడా చూస్తున్నాను .

(4) ధ్యానానికి ముందు పట్నం నుండి ఇంటికి వచ్చినప్పుడు రోజంతా Phone వాడుతూ , సినిమాలు చూడడం చేసే వాన్ని సమయాన్ని దుర్వినియోగం చేసే వాన్ని,తల్లిదండ్రులకు ఎటువంటి సహాయం , సహకారం చేయ్యకుండ వుండే వాడిని .

ధ్యానం తర్వాత ఇంట్లో పనులు చెయ్యడం , ఇంటి కావాల్సిన సరుకులు అవసరం వన్నపుడు తెవడం , మా దుకాణానికి వెళ్లడం,కుటుంబ సభ్యులకు వండి పెట్టడం, ఇలా మా తలిదండ్రులకు అవసరం ఉన్నప్పుడల్లా నా వంతు సహకారం అందిస్తున్నా.

(5) సేవ : - ధ్యానంలోకి రాక ముందు ప్రపంచిక సేవ మా తరగతుల వారికి చేసేవాన్ని , Record Collect చేసీ prints, Spiral binding చేయ్యడం , అందరికి దాహం అయితుందని మిత్రతో కలిసి కుండ కోని, నీలు తెచ్చివ్వడం , కాలేజీ కోసం NBA అప్పుడు రాత్రి 7 దాక పని చేసే వాడిని .

ఇప్పుడు ఇలా తెలిసిన జ్ఞానాన్ని వ్రాసి పంచడం , social media లో గురువుల జ్ఞానాన్ని పంచడం చెస్తున్నాను .

(6) శరీర శుబ్రత : - ధ్యానానికి ముందు సెలువుల సమయంలో 2 - 4 రోజులకు ఒకసారి స్నానం చెయ్యడం , పరిశరాలను ఆశుబ్రంగా వుంచడం చేసేవాడిని ,

ఇప్పుడు రోజుకు 1 లేద 2 సార్లు స్నానం చెయ్యడం , శరిరాన్ని శుబ్రంగా వుంచుకోవడం , పరిశరాలను ముందు కంటే ఇప్పుడు ఎక్కువ శుబ్రంగా వుంచుకుంటున్నాను .

(7)ధ్యానానికి ముందు విగ్రహారాధన చేసేవాడిని , మా కుటుంబంతో పోల్చుకుంటే అందరి కంటే నేనే ఎక్కువ భక్తితో వుండేవాడిని , రోజు ఉదయం విగ్రహాన్ని దైవం అని అనుకొని శ్రద్ధతో ,భక్తితో పూజలు చేసేవాడిని , ఆ పూజలు చేస్తు నేను ఎంతో పుణ్యం పొందుతున్నాను , ఎదో సాదిస్తున్నాను , ఆ భగవంతుని అనుగ్రహం పొందుతున్నాను అని అనుకునే వాడిని .

ధ్యానంలోకి వచ్చక " విగ్రహాన్ని దైవం అనుకున్నాంత మాత్రన దైవం అయిపోదు , విగ్రహం విగ్రహమే అసలు సిసలైన దైవం నా దేహం లోనే ఆత్మ రూపంలో వుంది “ అని తెలుసుకున్నాను . ఎప్పుడైతే ఈ విషయం నాకు అర్ధమయిందో విగ్రహాన్ని వదిలిపెట్టి శ్వాస మీద ధ్యాస ధ్యానం చేస్తు అంతరంలోకి ప్రవేస్తున్నాను , ధ్యాన స్థితిలో సత్యమైన ఆత్మతో , దేవంతో వుంటున్నాను .

(8)ధ్యానానికి ముందు నాలో భయం వుండేది . నాకు ఎటువంటి సమస్య వచ్చినా , తల్లిందండ్రులకు చెప్పాలాంటే భయం “ ఎమంటారో , తిడుతారో “అని . మనస్సులోని మాట బయటకు చెప్పాలంటే భయం . ఎటువంటి సమస్య వచ్చినా కుమిలి పోయేవాడిని . రాఘువరావు గారి జూమ్ క్లాస్ కీ వెళ్ళాలి అంటే “ఎవరు ఏమని అనుకుంటారే , ఎంటి ఇంత కాలం తరువాత వచ్చావు అంతరు “అని జూమ్ క్లాసులకు వెల్లకుండా Youtube లోనే రాఘువరావుగారి సందేశాలు వినేవాడని.

సాధన చెయ్యగా - చెయ్యగా నాలో భయం పోయింది . ఎటువంటి సమస్య ఎదురైనా తల్లిదండ్రులతో ప్రస్తావించి , పరిష్కారం తెలుసుకోని , సమస్య నుండి భయట పడుతున్నాను . ఉదయం లేచి జూమ్ క్లాస్ లో పాల్గొంటున్నాను , గురువుగారితో మాట్లాడుతున్నాను .